

Lo Mein con Pollo y Verduras

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Jengibre fresco, picado		1/2 tza
Ajo, picado		1/2 tza
Cebolletas, en rodajas		2 tzas
Pechuga de pollo, en rebanadas delgadas	6 1/4 lbs	
Salsa "Hoisin" (Salsa de comida China Sureña)		1 tza
Salsa de soja		1 tza
Col china "Bok Choy", en rebanadas		8 cuarto gl
Zanahorias, corte juliana		4 cuarto gl
Pimientos rojos, corte juliana		1 cuarto gl
Frijol de soja "edamame" cocinados, con cáscara		1 cuarto gl
Aceite de ajonjolí tostado		3 Cdas
Maicena		1/2 tza
Fideos Lo mein cocidos		6 1/4 cuarto gl



Sal	
-----	--

	4 cda
--	-------

Directions

1. Caliente a alta temperatura un wok (cacerola de sofreír asiática en forma de tazón) o una cacerola grande de sofreír (para un lote grande use una sartén basculante) agregue el aceite vegetal (la mitad del aceite en esta receta es para sofreír y la otra mitad es para el revestimiento de los fideos cocidos), jengibre, ajo, cebolleta y pollo (recubierto con maicena y sazonado con sal) Sofría hasta que el pollo esté completamente cocido.

2. Agregue la salsa hoisin y salsa de soja . Sofría hasta cubrir la carne con la salsa. Retírelo del fuego y manténgalo caliente.

3. Sofría la col china “bok choy”, zanahorias y pimientos hasta que estén suaves, pero aún crujientes. Agregue los frijoles de soja “edamame” hasta que se calienten.

4. Agregue los vegetales a la carne, rocíelos con aceite de ajonjolí y manténgalos caliente.

5. Distribuya cada porción del sofrito con un cucharón de 8 oz sobre 1/2 taza de fideos. (Para servirlo al estilo familiar puede revolver el sofrito con los fideos).